



For the love of Pingis.

Bordtennis, eller pingis, är en fantastisk sport som erbjuder många fördelar för både kropp och själ. Det är en inkluderande sport som kan spelas av människor i alla åldrar och med olika fysiska förmågor, vilket gör den till en perfekt aktivitet för att främja gemenskap och hälsa.

Att spela bordtennis kräver snabbhet, smidighet och skärpa, vilket bidrar till att förbättra koordinationen och reaktionsförmågan, samtidigt som det ger en bra kardiovaskulär träning.

Dessutom är det en utmärkt möjlighet att träffa nya människor och bygga sociala band, vilket i sin tur kan främja välbefinnandet och stärka självförtroendet. Så det är verkligen en vinnande kombination av glädje & hälsa!

Så här utmanar bordtennis din hjärna.

Bordtennis gör din hjärna bättre på det du behöver allra mest;

Att fokusera, minnas och fatta blixtsnabba beslut

Bordtennis stimulerar många delar av hjärnan på en gång. Centrum för strategi, planering, balans, koordination och långtidsminne växer sig starkare för varje match.

Andra positiva hälsoeffekter är;

- Bra motion
- Stärk din balans
- Stärk din reaktionsförmåga
- Koordination och rörlighet

